

献立表

介護老人福祉施設 逗子清寿苑

令和4年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (土)	バターロール イチゴジャム ポタージュスープ(コーン) ヨーグルト(ソファール元気) ポカリスエット E269Kcal 蛋6.4g 脂4g 塩1.3g	赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 刺身盛り お煮しめ 菜の花の白あえ 伊達巻 やわらかかまぼこ 黒豆 いちご E626Kcal 蛋38.7g 脂11.7g 塩6.9g	ねりきり(祝い華) E77Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g	ツナとなめ茸御飯 厚揚げの中華炒め煮 五目変わりきんぴら E494Kcal 蛋18.4g 脂14.8g 塩2.5g
2日 (日)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E396Kcal 蛋11.8g 脂10.5g 塩2g	鮭のちらし寿司 お雑煮 栗きんとん みかん E559Kcal 蛋18.4g 脂6.8g 塩2.1g	ねりきり(紅福寿) E77Kcal 蛋1.5g 脂0g 塩0g	御飯 千草焼き卵 筑前煮 さくら大根漬 E556Kcal 蛋30.3g 脂13.7g 塩3g
3日 (月)	バターロール リンゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E427Kcal 蛋14.7g 脂15.4g 塩2.1g	御飯 赤だし汁(ジャガイモ・わかめ) ぶりの照り焼き 菊なます バイナップル缶 E488Kcal 蛋17.3g 脂10.5g 塩3.8g	ねりきり(寿) E66Kcal 蛋1.4g 脂0.1g 塩0g	御飯 ごぼうと牛肉のしぐれ煮 切干し大根 とろろ E589Kcal 蛋27.6g 脂11.4g 塩4g
4日 (火)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ ほたて アセロラゼリー 抹茶ラテ E391Kcal 蛋11.9g 脂10.4g 塩2.1g	御飯 けんちん汁 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 黄桃缶 E656Kcal 蛋21.9g 脂23.2g 塩3.4g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 かに玉風 青菜の辛子和え カリフラワーのピクルス E454Kcal 蛋16.1g 脂13.4g 塩2.5g
5日 (水)	バターロール ピーナッツバター ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E485Kcal 蛋18.8g 脂19g 塩2.3g	御飯 わかめの梅風味スープ さばの味噌煮 春菊のごま和え みかん缶 E530Kcal 蛋22.9g 脂14.6g 塩3.1g	コーヒーゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 塩0g	御飯 鶏肉のトマト煮込み アスパラガスのソテー カリフラワーのカレーマリネ E453Kcal 蛋22.4g 脂11.1g 塩2.6g
6日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご) E446Kcal 蛋16.9g 脂14.6g 塩1.4g	御飯 鮭のグリルトマトソース オニオンスープ コールスローサラダ バナナ E529Kcal 蛋23g 脂12.4g 塩3.3g	バナナカステラ E79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g	五目おこわ 白菜と海老の中華煮 きゅうりとコーンのさっぱりサラダ E468Kcal 蛋20.8g 脂16.3g 塩2g
7日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ チキン タケメロンゼリー ミルクティ E381Kcal 蛋12.6g 脂9.8g 塩1.8g	七草粥 赤だし汁(豆腐・貝割れ) さつま芋と切り昆布の煮物 温泉卵 みかん E468Kcal 蛋15.1g 脂7g 塩3.9g	オレンジゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 ほっけの味噌焼き おからサラダ 菜の花の煮浸し E544Kcal 蛋21.6g 脂16.5g 塩2.4g
8日 (土)	バターロール ブルーベリージャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E390Kcal 蛋14.7g 脂12.2g 塩2.5g	御飯 春雨スープ 酢豚 もやしとオクラのごま醤油和え E609Kcal 蛋18.7g 脂22.5g 塩3g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	パセリライス 鮭のクリーム煮 ポテトサラダ E546Kcal 蛋15.8g 脂21.6g 塩3.4g
9日 (日)	黒糖ロール ピーナッツバター 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E445Kcal 蛋15.1g 脂19.4g 塩2.1g	味噌ラーメン 薩摩芋のみたらし マンゴー缶 E533Kcal 蛋15.5g 脂10.4g 塩5.5g	黒ごまプリン E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	御飯 鱈の漬け焼き なすとピーマンの肉味噌炒め ほうれん草のくるみサラダ E544Kcal 蛋28.6g 脂19.2g 塩3.8g
10日 (月)	バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E416Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	御飯 かぼちゃのポタージュ 黒ムツのムニエル きのコンソメ フロッキーとささ身のサ ラダ E604Kcal 蛋24.5g 脂14.4g 塩3.2g	フレッシュオレンジケーキ E99Kcal 蛋1.4g 脂4.2g 塩0.1g	ピラフ(カニ風味) ほうれん草とチーズの卵焼き なすとベーコンのスープ煮 E521Kcal 蛋18.9g 脂21.5g 塩3.8g
11日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E437Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	三色丼 豆乳野菜スープ きゅうりとわかめのごま酢和え みかん缶 E581Kcal 蛋26.8g 脂17.9g 塩3g	【鏡開き】 おしるこ E136Kcal 蛋4.3g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 鮭のムニエル 野菜あんかけ かぼちゃ含め煮 ごぼうサラダ E557Kcal 蛋17.5g 脂14.2g 塩3.4g
12日 (水)	黒糖ロール ブルーベリージャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E430Kcal 蛋13.6g 脂12.2g 塩2.1g	御飯 沢煮焼 鯨の竜田揚げ れんこんの辛子マヨ和え バナナ E535Kcal 蛋21.3g 脂13g 塩3.9g	乳菓まんじゅう E121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g	チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりとカリフラワーのピク ルス E557Kcal 蛋23.3g 脂23.3g 塩3.3g
13日 (木)	バターロール はちみつ クリームスープ ほたて タケメロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E413Kcal 蛋13.7g 脂11.7g 塩2.1g	中華風炊き込み御飯 キャベツと葱の卵スープ タラの中華風野菜あんかけ バイナップル缶 E493Kcal 蛋20.8g 脂11.3g 塩5.2g	ピーチゼリー E106Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	御飯 キャベツと豚肉の炒め煮 ほうれん草の梅和え シュウマイえび風味 E603Kcal 蛋22.5g 脂24.2g 塩3.2g

14日 (金)	バターロール ピーナッツバター 野菜たっぷりコンソメスープ さつま芋 ヨーグルト(ソファール元気) ココア E427Kcal 蛋13.1g 脂19g 塩2.1g	十五穀米 ブロッコリーのポタージュ 和風ハンバーグ おろしソース 菜の花の酢味噌和え フルーツカクテル E687Kcal 蛋29.8g 脂24.4g 塩4.2g	しっとり饅頭(小麦) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 あじの香味焼き 里芋のごま味噌がけ わかめと油揚げのさつと煮 E430Kcal 蛋17.5g 脂5.7g 塩4.1g
15日 (土)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.3g	御飯 たまごスープ 八宝菜 かぼちゃのみたらし ブルーベリー煮 E683Kcal 蛋21.5g 脂18g 塩4g	デザートムース(メロン) E49Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0.2g	じゃこ菜飯 鶏肉と里芋の煮物 春雨サラダ E468Kcal 蛋21.3g 脂9.8g 塩2.6g
16日 (日)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ アセロラゼリー カフェオレ E378Kcal 蛋11.8g 脂11g 塩1.4g	焼きうどん(ソース味) ほうれん草の中華和え ブルーベリーヨーグルト E494Kcal 蛋19.4g 脂17.5g 塩5g	蜂蜜かすてら E112Kcal 蛋2.6g 脂1.5g 塩0g	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め さつま芋のサラダ もやしと人参のごま醤油和え E634Kcal 蛋18g 脂24.8g 塩1.9g
17日 (月)	黒糖ロール ピーナッツバター 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E517Kcal 蛋19.5g 脂24g 塩2.3g	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキンストロガノフ マセドアンサラダ バイナップル缶 E571Kcal 蛋22.6g 脂19.1g 塩3.9g	青りんごゼリー E107Kcal 蛋0.4g 脂4g 塩0g	谷中ごはん 豆腐と海老の塩炒め 菜の花の酢味噌和え E414Kcal 蛋20g 脂7.9g 塩3.8g
18日 (火)	バターロール はちみつ クリームスープ チキン 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E411Kcal 蛋12.9g 脂10.3g 塩1.9g	梅しごはん すまし汁(とろろ昆布・ハンパ) ふくさ焼き さつま芋のいとこ煮 E593Kcal 蛋20.7g 脂11.8g 塩3.5g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	御飯 カレイの味噌マヨネーズ焼き なすと豚肉の炒め物 白菜の甘酢漬け E509Kcal 蛋22.3g 脂17.3g 塩2.3g
19日 (水)	バターロール ブルーベリージャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E402Kcal 蛋13.1g 脂10.9g 塩2.1g	御飯 野菜たっぷりスープ 豚肉のニンニク醤油ソース ブロッコリーとツナのサラダ みかん缶 E645Kcal 蛋26.2g 脂24.5g 塩4g	キャラメルプリン E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	御飯 厚揚げと大根の甘辛煮 ほうれん草の卵とじ きゅうりのぬか漬け E444Kcal 蛋17.5g 脂13.1g 塩2.3g
20日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご) E403Kcal 蛋14.4g 脂14.5g 塩2.1g	十五穀米 みそ汁(白菜・豆腐) サバの照り焼き かぼちゃのごまマヨネーズ フルーツカクテル E615Kcal 蛋22g 脂22.1g 塩3.1g	ドームケーキ(こしあん) E42Kcal 蛋1g 脂0.6g 塩0.1g	御飯 治部煮 もやしと山菜のナムル オクラのおかかチーズあえ E452Kcal 蛋23g 脂7.5g 塩3g
21日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E419Kcal 蛋11.4g 脂13.6g 塩2g	御飯 かきたま汁 のし鶏のごまゴマ味噌焼き 小松菜のポン酢和え マンゴー缶 E531Kcal 蛋23.1g 脂13.5g 塩4g	ストロベリーババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	とうもろこし御飯 ブロッコリーのシチュー ごぼうとツナのサラダ E552Kcal 蛋17.3g 脂18.5g 塩3g
22日 (土)	バターロール ピーナッツバター 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア E446Kcal 蛋14.8g 脂19.3g 塩2.4g	バターチキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・卵) オーロラサラダ 黄桃缶 E629Kcal 蛋23.6g 脂27g 塩2.5g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	御飯 豆腐の鶏味噌田楽 れんこんのきんぴら なめ茸おろし E462Kcal 蛋18.1g 脂10.7g 塩3g
23日 (日)	バターロール はちみつ クリームスープ ほたて 夕張メロンゼリー カフェオレ E394Kcal 蛋11.6g 脂9.8g 塩2g	塩焼きそば にら玉スープ シュウマイ フルーツカクテル E564Kcal 蛋17.3g 脂25.5g 塩5.2g	梅ゼリー E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	御飯 豚肉の卵とじ れんこんといんげんのサラダ さつま芋の甘煮 E625Kcal 蛋21.1g 脂23.3g 塩1.6g
24日 (月)	黒糖ロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E453Kcal 蛋15.3g 脂16.8g 塩2.1g	かやくごはん すまし汁(香菊・玉麩) 鱈の蒲焼き キャベツとかにかまのマヨ和え みかん缶 E563Kcal 蛋26.2g 脂14.9g 塩5.6g	クリームコンフェ E80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g	御飯 肉豆腐 いんげんのごまよごし さつま芋のレモン煮 E524Kcal 蛋18.4g 脂13.1g 塩1.6g
25日 (火)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ E401Kcal 蛋14.4g 脂12g 塩1.4g	御飯 コンソメスープ(キャベツ・卵) ポークケチャップ アスパラとコーンのサラダ バイナップル缶 E669Kcal 蛋24.7g 脂27.9g 塩3g	チョコレートババロア E87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	ひじき御飯 鯖の甘辛焼き 花野菜のナムル E428Kcal 蛋15.6g 脂12.5g 塩3.6g
26日 (水)	バターロール ピーナッツバター ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E485Kcal 蛋18.8g 脂19g 塩2.3g	御飯 もずくのスープ 鱈の香味焼き かぼちゃ含め煮 フルーツカクテル E530Kcal 蛋20.6g 脂7.3g 塩4.6g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	御飯 親子煮 切干大根の和風サラダ ほうれん草のくるみ味噌白和え E500Kcal 蛋27.3g 脂12.4g 塩3g
27日 (木)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ チキン アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E400Kcal 蛋14.9g 脂11.7g 塩1.9g	御飯 トマトと卵のスープ 酢鶏 野菜サラダ りんごとレーズンの赤ワイン E570Kcal 蛋22.9g 脂16.1g 塩2.6g	プリン E75Kcal 蛋2.9g 脂2.2g 塩0.1g	じゃことみょうがの混ぜごはん ほっけの味噌焼き 里芋とえびの中華煮 E496Kcal 蛋24.1g 脂11g 塩3.8g
28日 (金)	バターロール はちみつ 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ E374Kcal 蛋14.1g 脂10.9g 塩2.3g	焼き豚とネギの炒飯 かぶのとろとろスープ さつま芋サラダ バナナ E572Kcal 蛋16.2g 脂16.5g 塩5g	黒糖ケーキ E70Kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0g	御飯 豚肉と舞茸の卵とじ 卵の花 ほうれん草の酢味噌和え E595Kcal 蛋27.4g 脂22.6g 塩3.7g

29日 (土)	黒糖ロール ビーナッツバター 野菜たっぷりコンソメスープ 夕張メロンゼリー ココア	御飯 沢煮椀 鶏の南蛮漬け 青菜の中華サラダ マンゴー缶	ライチゼリー	御飯 あじの山椒焼き 大根のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え
	エ470Kcal 蛋11.7g 脂21.1g 塩2.3g	エ547Kcal 蛋29.7g 脂15.8g 塩3.5g	エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	エ481Kcal 蛋26.3g 脂9.1g 塩2g
30日 (日)	バターロール リンゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ	スパゲッティナポリタン かぶのポタージュスープ ブロッコリーと豆のサラダ パインヨーグルト	チョコバウム	御飯 タラのチャウダー 白菜とささ身の和え物 ぬた
	エ387Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g	エ547Kcal 蛋20.4g 脂22.9g 塩3.4g	エ95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	エ489Kcal 蛋18.3g 脂12g 塩3.7g
31日 (月)	バターロール はちみつ クリームスープ アセロラゼリー ミロ	十五穀米 みそ汁(絹さや・油揚げ) 鱈の照り焼き 五目豆 さつま芋とりんご煮	デザートムース(ピーチ)	御飯 和風炒り卵 かぼちゃのごまマヨネーズ おくらとめかぶの和え物
	エ495Kcal 蛋14.6g 脂17.7g 塩2.1g	エ636Kcal 蛋26.3g 脂16.8g 塩3.8g	エ30Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g	エ507Kcal 蛋14.1g 脂17.8g 塩2.3g